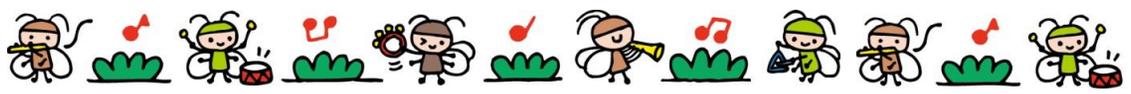


# 9月予定献立表



竹駒保育園

	月	火	水	木	金	土
以上児 副食 おやつ	～ 9月1日は防災の日 ～ 非常用品は備えていますか？ もしものとき、すぐに取り出せるよう 決まった場所を用意しておきましょう。 また、定期的に中身のチェックをし、 水や食料品など、期限切れの物が入っ ていることのないようにしましょう。				1 ・焼きイカ ・豚肉とピーマンの炒め物 ・味噌けんちん汁 ・ぶどう ・豆乳ババロア ・せんべい	2 ・挽肉そぼろ ・炒り卵 ・青菜のお浸し ・豆腐の味噌汁 ・ミニトマト
以上児 副食 おやつ	4 ・茹卵ミートソースかけ ・かぼちゃサラダ ・かにぱっとう ・グレープフルーツ ・ずんだ団子 ・牛乳	5 ・魚のみそ焼き ・ビーフンサラダ ・野菜スープ ・バナナ ・南瓜まんじゅう ・牛乳	6 ・さつま芋入り卵焼き ・ひじきのごま和え ・凍り豆腐の味噌汁 ・ミニトマト ・ホットドック ・牛乳	7 ・酢豚 ・中華風サラダ ・しめじの味噌汁 ・キウイフルーツ ・フルーツゼリー ・せんべい	8 ・豚肉の野菜巻き ・大徳寺和え ・野菜ミルクスープ ・オレンジ ・カステラ ・牛乳	9 手作り弁当の日 ・牛乳 
以上児 副食 おやつ	11 ・パインとハムのステーキ ・ひじきサラダ ・豚汁 ・キウイフルーツ ・ココアゼリー ・せんべい	12 ・さんまの塩焼き ・コーンサラダ ・五目うどん ・バナナ ・石垣もち ・牛乳	13 ・豚肉の柳川もどき ・ジャーマンポテト ・わかめスープ ・オレンジ ・ヨーグルトパン ・牛乳	14 お誕生会 ・おはぎ ・南瓜含め煮 ・枝豆 ・即席漬け ・吉野汁 ・ぶどう ・シュークリーム ・牛乳	15 ・ピーマンギョーザ ・ダイコンサラダ ・じゃが芋の味噌汁 ・ミニトマト ・ピザトースト ・牛乳	16 ・五目なっとう ・さつま芋オレンジ煮 ・卵スープ ・バナナ
以上児 副食 おやつ	18 敬老の日 	19 ・がんも含め煮 ・シーフードサラダ ・すいとん汁 ・ぶどう ・さつま芋おもち ・牛乳	20 ・肉豆腐 ・ツナサラダ ・若筍スープ ・グレープフルーツ ・きな粉蒸しパン ・牛乳	21 ・いが蒸し ・カレー風味サラダ ・南瓜味噌汁 ・ミニトマト ・カルピスゼリー ・せんべい	22 ・筑前煮 ・小松菜のごま和え ・しめたま汁 ・オレンジ ・南瓜のスコーン ・牛乳	23 秋分の日 
以上児 副食 おやつ	25 ・豆腐のドライカレー ・ブロッコリーのお浸し ・お芋の団子汁 ・オレンジ ・フレンチトースト ・牛乳	26 ・チーズオムレツ ・ポパイサラダ ・ささみスープ ・グレープフルーツ ・磯辺もち ・牛乳	27 総練習  ・仕出しおにぎり弁当 ・野菜ジュース ・ヨーグルト ・せんべい	28 ・親子煮 ・青菜としめじのお浸し ・もやしの味噌汁 ・ぶどう ・もちもちポンデ ・牛乳	29 ・トンカツ ・りんごサラダ ・きのこのスープ ・ミニトマト ・ジョア ・せんべい	30 運動会 ・クリームパン ガンバレー！ 

## 食欲の秋

いただきます



ごちそうさま

子ども達の周りには、たくさんの食べ物がありますが、子ども達はそれぞれの食品の持つ異なった栄養素を上手に組み合わせて食べる事で健康な体を作っていきます。そのために保育園でも色々な食品を食べられるように工夫しています。

子どもが食べないからとか、自分が嫌だからと食卓を寂しいものにしていませんか？

栄養の知識もお金も持たない子どもは成長の全てを親に委ねているのですから、自分が嫌でも工夫して子どもと一緒に食べて慣れてみる、そんな親心こそ最高の「いただきます・ごちそうさま」でしょうね。

## 子どもの食べる量には個人差がある

子どもは体のわりにはたくさんの栄養を必要としているからといって全ての子どもが食欲旺盛でたくさんの量を食べられるという訳ではありません。

バランスの摂れた食事であれば子どもがおいしく食べられる量でいいのです。

偏食することなく多くの食体験を持っていけば体の成長とともに自然に食欲が出てきます。



### 1日の平均栄養摂取量

エネルギー：412kcal  
たんぱく質：17.9g  
脂肪：14.8g

